


## أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِه الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

**النهاردة في محاضرة (11) من سلسلة [بداية جديدة] هنصلح مفهوم جديد، أو مش هنتناول تصحيح المفهوم أوي بقدر ما هنتناول حاجتين مهمين جدًّا:**

**الحاجة الأولى: التأثير النفسي للمفهوم الصحيح على نفوسنا.**

**والفرق بينه وبين التأثير السيئ للمفهوم الغلط على نفسنا.**

زي ما عملنا في مسألة الصبر مع الكبت مثلًا، أو العفو مع الكبت، التوازن في التعامل مع الناس مع الكبت، وجهاد النفس على ترك المعاصي والفرق بينه وبين الكبت.

••

**احنا اتكلمنا في آخر المحاضرة اللي فاتت إن كلامنا المرة دي على الزهد السني والبدعي، وأثر إن الإنسان يكون معندوش خالص مفهوم الزهد السني الصحيح.**

خلونا نقول لما نيجي نتكلم على مفاهيم زي الورع، وزي الزهد، وزي الإيثار(إني أؤثر حد بحظي مثلًا أو أعطي حد حاجة أنا بحبها أو مثلًا الصدقة بما نحب)؛ كل المفاهيم دي لها أثر ممتاز على النفس لو احنا طبقنا الحاجات دي من باب إن احنا بنربي أنفسنا.

الإسلام دين اهتم جدًّا إن الإنسان يعمل control على نفسه بس بطريقة معقولة ومتزنة؛ يعني احنا عندنا طول السنة الشهوات اللي هي الأكل والشرب والكلام ده إنك تصرفيها بالحلال، تاكلي وتشربي، والجماع للزوج والزوجة مثلًا، والكلام ده مباح طول السنة، بنيجي شهر واحد في السنة تمتنعي عن الحاجات دي، لكن في وقت معين من اليوم (من الفجر للمغرب)،

وهو شهر واحد فى ١٢ شهر...

يبقى أنت عندك ١١ شهر أنت براحتك فيهم، وعندك شهر واحد بس من ١٢، وعندك فخلال الشهر ده مش ال ٢٤ ساعة، لأ، أنت عندك جزء من اليوم (النهار)، لكن الليل أُحلت النساء للأزواج، والأكل والشرب والكلام ده كله...

**فبيكون ده نوع من التربية إنك تخرجي من إلف العوايد بتاعتك اللي أنتِ ماشية عليها طول السنة لكنف العبادات.**

**ليه؟**

علشان ما يكونش لحد سيطرة عليكِ بسيطرة الشهوة، بإنك تكوني مكسورة وأسيرة وعبدة وجارية لشهوة من شهوات

النفس، حتى لو كانت الشهوات دي من الشهوات الأساسية اللي بنحتاجها كل يوم.

**نفس الشيء: الورع.**

الورع ده مفهوم متعلق بإني أولًا أترك الحرام، أتورع عن الحرام، ثم أتورع عن المكروهات قدر استطاعتي، لأنه فيه مكروهات هتحل لي باحتياجي لها، وفيه مكروهات مش هقدر أسيبها، فربنا سبحانه وتعالى من رحمته بنا أنه جعلها مكروهة فقط؛ يعني في تركها أجر وفي العمل بها مفيش علينا وزر، لكن الأفضل إنك تسيبيها علشان تاخدي الأجر ده.

فأنتِ بتحاولي، بتجاهدي نفسك...

دي مساحة الجهاد؛ لأن المحرمات قليلة، وهتركها كلها بالكلية، ده أول ورع مطلوب وواجب علينا إن احنا نعمله.

**هنيجي في الزهد تخشي في مفهوم تاني خالص:**

اللي هو مفهوم ترك المباحات، لكن مش ترك بدعي، يعني مش ترك معناه إني أشدد على نفسي أو أقهر نفسي، أو إني أترك احتياجات أساسية يومية عندي يضرني تركها زي مثلًا إني أترك الأكل والشرب المباح علشان أقول أنا زاهدة!

**لأ، أنتِ بتلعبي في مجال المباحات بحيث إنك تعملي حاجتين:**

**أول شيء:** تدربي نفسك على أن نفسك متكونش أسيرة لهذه المباحات، حتى لو كانت مباحة وموجودة ومتوفرة.

**الحاجة الثانية:** مش مقصود بممارسة الزهد إنك تتركي الشيء؛ يعني مش مقصود إن الإنسان ينخلع من المال، أو يترك الزواج، مش ده المقصود من الزهد!

إنما المقصود من الزهد إخراج الأمور المباحة دي من القلب، بحيث إنها تكون في إيدك بتستخدميها، لو راحت أنتِ عندك قدرة إنك تعيشي بدونها، **ليه؟** لأن الدنيا دار ابتلاء، ده الأساس في المسألة: إن الدنيا دار ابتلاء.

طيب لما نيجي نحول ترك المباحات إلى أنك توجبي على نفسك ترك المباح...

مثلًا: جبلت المرأة على إنها بتحب الزينة، فتيجي أنتِ تروحي محرمة على نفسك الزينة (الزينة طبعًا في البيت أو الزينة المباحة)!

أو توجبي على نفسك شيئًا لم يوجبه الله عز وجل عليك بتشديد!

**مجال ترك المباحات ده مجال تربية واسع، ياخد منك وقت طويل، وياخد منك تدرج كبير، وياخد من كل إنسان قدرته و طاقته، بحيث إننا بنرتقي وبنمشي فيها واحدة واحدة...**

**لو قفزنا قفزات شديدة أوي، أو أجبرتِ نفسك على وضع مش بتاعك حاليًّا، أو حاولتِ تقلدي حد في شيء هو يطيقه وأنت لا تطيقينه، ده هو اللي بنسميه الحاجة البدعية، ده بيكون أثره عليك سلبيًّا، وحش جدًّا!**

لكن لو أنت ماشية بتدرج صحيح؛ يعني أنا دلوقتي بحب الطعام و الشراب جدًّا، بحب آكل وأشرب، مفيش أي مشكلة **{قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ}** [الأعراف: 32]، أنا هاكل وأشرب و أستمتع بالأكل والشرب، لكن في نفس الوقت هاجي في رمضان هصوم...

طبعًا ده داخل فيه أنك تتورعي عن الحرام، ده لازم طبعًا أنك تتركي الأكل والشرب والجماع المباح في شهر رمضان، ده واجب، الصيام واجب، لكني سأستحضر معنى أني بربي نفسي على التروك دي، أنني مش مستعبدة للأكل والشرب...

أيوة هي حاجة شاقة، ماشي مفيش مشكلة.

هاجي مثلًا في شوال، أنا واخدة بمذهب أن صيام الست من شوال سنة، هقضي طبعًا اللي علي لو علي حاجة، وهصوم ستة مثلًا من شوال إذا قدرت.

هاجي في العشرة بتوع ذي الحجة أتسنن بإني أصوم فيهم، أو لو حتى يوم عرفات.

هاجي في محرم أصوم يا إما التاسع والعاشر أو العاشر والحادي عشر.

هاجي بقى خلال السنة أحاول مثلًا لو أنا صحتي تسمح بحاجة زي كده أصوم الإثنين والخميس...

طبعًا لازم أبقى مراعية صحتي، مينفعش يكون عندي أنيميا وأصوم، يبقى أنا كده بضر نفسي ومش مستحضرة معنى الزهد اللي بنتكلم فيه أو أني أربي نفسي على أن الأكل ميستعبدنيش، لكني هنا في الحالة دي بضر نفسي...

يبقى مجيش وأنا عندي أنيميا أقول إني هصوم ، أو وأنا عارفة أن الصوم يضرني، أو أنا مثلًا متزوجة وزوجي رافض إني أصوم السنن دي لأنه مثلًا محتاجني فأروح أصوم بدون إذنه!

يبقى أنا كده بتصرف تصرفات غلط، وأثرها النفسي علي أصلًا غلط، هي أصلًا من الناحية الشرعية مش مضبوطة.

إذن لما آجي أستخدم مفهوم الزهد الصحيح بيكون ده أثره على نفسي أني أُخْرِجُ نفسي من عبودية الأشياء، ده بيكون الهدف التربوي اللي أنا بمشي فيه.

مش بس في الأكل والشرب، أنا ضربت الأكل والشرب كمثال، لكن طريقة أي حاجة أنت بتحبيها أوي، مباح لك تستخدميها، ومباح لك حتى ولو أنت عايزة تبقى زاهدة فيها، أو أنها تبقى في إيديك وتخرجيها من قلبك؛ ده بيكون بتدرج منضبط، مجيش أنا مثلًا بحب زوجي أو بحب أولادي وآجي أقول أنا عايزة أزهد فيهم! ده مفهوم بدعي، مفهوم غلط، دي محبة طبيعية مباحة ومطلوبة عشان تقدري تعيشي أصلًا، لكن أنت بتشوفي القدر اللي هو: لا أعصي ربنا بسبب أولادي، لا أسرق مثلًا عشان أأكلهم وأشربهم، معملش حاجة حرام عشان أسعد ولادي مثلًا، لا يجبروني إني أقعد أسمع موسيقى أو أتفرج على أفلام غلط علشان أكون معهم، ده الغلط، أو إني أوافق إن بنتي تخرج من غير حجاب، أو أكون فرحانة بها كده عشان أنا بحبها فعايزة أسعدها مثلا بالغلط!

لكني بحبهم، أستمتع بحبي لهم وكل شيء، ومفيش أي إشكال، ومش مطلوب منك تزهدي في أولادك لأنه مش هيبقى طبيعي، الحياة مش هتستقيم كده...

ده مثال عشان تفهمي أنه مجيش أبوظ المفاهيم الشرعية بأفكار غلط، أنت مش مطلوب منك تزهدي في زوجك ولا تزهدي في أولادك و لا تزهدي في حاجات أساسية تقيم صلبك!

يعني مثلًا أنا آكل أكلًا يقيم صلبي أصلًا، مجيش أقول لا أنا مش هاكل!

إذا كنت بقول لك في الصيام مثلًا لو أنتِ عندك أنيميا متجيش تقولي لا أنا هستحضر مفهوم الزهد وهصوم علشان أنخلع من حب الأكل والشرب، وأضر نفسي بالأنيميا!

مينفعش!

ففي فرق هنا، تمام؟

**طيب، في مفهوم الزهد هنا في حاجة مهمة جدًّا: مسألة إطلاق البصر والشهوات:**

احنا أهالينا زمان كان العالم حولهم مقصور، مثلًا في طبقية معينة، مثلًا غالب صحابك وصحاب صحابك وكده هم دول اللي نفس مستواك المادي والاجتماعي، لكن دلوقتي الموضوع بقى مفتوح أوي أوي أوي، أنت عندك على وسائل التواصل الاجتماعي بتشوفي مثلًا عروض فظيعة، على طول بتظهر لك إعلانات على اليوتيوب، على كذا...

بقت حاجات مبهرة جدًّا، سواء في اللبس، سواء في المتاع بتاع الدنيا، الأثاث (الفراش، النيش، السفرة، السجاد، الستاير، والحلل، والمطبخ، والبوتاجاز)...

حاجات طبعًا مُبهرة جدًّا جدًّا، تمام؟

أنا هنا مش بتكلم في أنك لما تيجي تتزوجي تقولي أنا هتنازل عن النيش أو بعمل الحملات دي!

أنا مش تبع الحملات دي ولا أصلًا مقتنعة بالكلام ده، أنا شايفة إنه الأعراف تمشي عادية...

أنا هنا بتكلم في نقطة ثانية خالص، بتكلم في نقطة إنه الدنيا بقت مفتوحة أوي قدامك، إنك دايمًا شايفاها، ممكن تكون الفلوس اللي في يديك متقدريش تشتري بها كل حاجة أنتِ شايفاها ومبهورة بها؛ أنواع الموبايلات، أنواع كل حاجة، الجِزم، ماركات، مش عارفة، إيه كل حاجة...

فغض البصر هنا {**وَلا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا**} بيحفظ عليك قلبك بأنك متكونيش دايمًا متابعة الحاجات دي بصورة مَرَضيّة، بصورة تخليكِ شخص استهلاكي لدرجة إنك ممكن تثقلي على نفسك أو تثقلي على زوجك لأنك عاوزة وعاوزة وعاوزة!

حتى في مسائل المدارس، إن أنا عايزة أدَخّل ولادي مدارس كذا وكذا، أصل صاحبتي، أصل كذا، أصل شفتهم على مواقع التواصل، فترهقي نفسك وترهقي قلبك ويكون ده من أسباب أن لا يكون عندنا توازن نفسي!

لأن أنا دايمًا عيني شايفة أكثر من قدرتي المادية وقدرتي إني أصرف أو أنفق وأجيب الكلام ده، حتى في صنوف الطعام والشراب والكلام ده كله...

فلازم يكون عندي مفهوم غض البصر والزهد السني الصحيح، علشان مبقاش أسيرة دايمًا إن أنا عاوزة وعاوزة، لأ، متقضيش وقت طويل قدام الإعلانات دي تأسرك وتخليكِ عبدة لها!

هم بيسيطروا على المسلمين للأسف الشديد من هذه الناحية...

أنت لو جيتي تتأملي الغرب لا يتفوق بأنه استهلاكي، أو إنه بيصرف مصاريف في البهرجة وعيشة الرفاهية الشديدة!

لكن هم يتطورون بالعلم نفسه، بيتعلموا!

هم عندهم ولع أو شغف بالعلم وصّلهم لكده، عندهم علماء، عندهم ميزانيات للبحث العلمي، عندهم تشجيع للبحث العلمي، عندهم دراسة ومدارس كويسة، وعندهم وعندهم...

ويجوا لما يتطوروا أو يطوروا حاجات كدة وسلع بيطرحوها في الأسواق الاستهلاكية، اللي هي الدول اللي زينا! إن احنا أسرى وعبيد عند الحاجات الرفاهية دي!

فلازم يكون في نوع من الوعي والمقاومة للكلام ده، متكونيش أسيرة له، لكن مش بطريقة بدعية، متجيش على صحتك أو حاجاتك الأساسية، وإنما ربي نفسك، كل واحد بالعبادات بيكون له طريقة معينة باستحضار المفاهيم دي إنه يربي نفسه على إنه ميكونش أسير للبهرجة دي، لا يطلق بصره وشهواته (كلما اشتهيت أشتري)، لأ!

ممكن أشتهي في مرات وأشتري علشان أنا فعلًا محتاجة، وعلشان فعلًا دي هستخدمها، لكن مش كل شهوة قدامي أو فلانة اشترت حاجة، أو علانة جابت شيء فأنا أروح أعمل زيها

لمجرد إني أُشبِع شهوة شراء، أو شهوة نظر (شفته وانبهرت به)...

أنت تدخلي المحل تشوفي عشر فساتين كلهم مبهرين، ميزانيتك لا تسمح إلا بإنك تشتري واحد، اشتري الواحد لكن ما يبقاش عندك دايمًا تسخُّط، ودايمًا نظرة إنه عاوزة وعاوزة ومش راضية عن اللي في يديّ نتيجة إنه عندي إطلاق بصر، وعندي انبهار بالدنيا جدًّا ومعنديش أدنى فكر أو مفهوم إنه الزهد ده حاجة مفروض تكون في حياتي علشان أنا أعيش مرتاحة وأعيش سوية النفس.

لكن أبقى كدة مُطلِقة بصري ومبهورة بكذا، وعربية كذا، أضطر أروح آخذ قرض من البنك علشان أشتري العربية! وأصل العربية كذا، هشتري عربية أغلى، لا أنا عايزة عربية أفضل وأفضل، وممكن تكون الفروق بسيطة.

والموبايلات نفس الشيء، هشتري موبايل غالي جدًّا مع إنه ممكن أعيش بموبايل أقل منه، فأُثقل على نفسي وأُثقل على اللي يصرف علي، ولو أنا بشتغل حتى، يبقى أنا بضيع فلوسي ونفقاتي في حاجات ممكن أستغني عنها في الحياة، ولما ألهث وراءها بالطريقة دي، ده شيء لا يدل على نفس سوية...

فلازم نبقى مستحضرين الحاجات دي، لما نجي نفكر في إنه احنا نزهد أو نتورع عن المكروهات مثلًا، أو عمّا هو خلاف الأَوْلى، أو نزهد في مباحات، فضول مباحات مش مؤثرة جدًّا في حياتي، أبتدي أدرب نفسي في الحاجات الزايدة عن احتياجي، على الأقل يوم ويوم، مرة و مرة.

احنا لما نيجي نتكلم أنه مثلًا محتاجين إن الشباب والأطفال يخرجوا للخلاء، يخرجوا للمناطق اللي ميستخدموش فيها الإلكترونيات، ويخيِّموا مثلًا، أو إنهم يعملوا أنشطة تكون بعيدة عن الحضارة الزائفة اللي احنا عايشينها، فده نوع من استحضار إنهم ميكونوش أسرى وعبيد لتكنولوجيا ممكن بتضر المخ أكثر مما بتفيد.

كل المعاني دي محتاجة منا وعي كبير جدًّا عشان نفوسنا تكون سويَّة...

كذلك مع أولادنا، مش معقولة مثلًا مجرد ما تبدأ تقعد البنت ست شهور أبتدي أرميلها موبايلي!

البنت تبقى سنة ونصف تشتري لها تاب، وبعدين نيجي نشتكي من إن الأطفال بقى عندهم توحد وبقى في إشكال كبير في النطق عند الأطفال، وظهرت لنا مشاكل لم تكن موجودة قبل ذلك!

مهو بسبب إن المفاهيم الشرعية بتاعة الزهد مش موجودة، أنا أهم حاجة عندي إني هرمي لهم الموبايلات والتابات عشان أنا أقعد أشيِّت مع أصحابي أو كده!

مينفعش!

مينفعش أفضل أضغط نفسي بديون وقروض، وممكن كمان أخش في حرام بأخذ قرض ربوي عشان أشتري بوتجاز أو أشتري مثلًا شقة أوسع وأحط فيها سيراميك معرفش إيه!

لأ سيراميك مينفعش، دلوقتي في أنواع كذا وكذا، عايزة أبقى زي فلانة وزي علّانة وزي كذا... ما ينفعش!

لازم يكون في نوع من التوازن في الطلبات، مبقاش بلهث مع شهواتي الدنيوية بدون أي ضبط ولا ربط، لكن مطلِقة للشهوة كده، أي حاجة أنا عاوزاها ألهث وراها وأنسى نصيبي من الآخرة.

**يعني أنتِ خدي نصيبك من الدنيا، ابدئي بسد احتياجاتك، وابدئي بتربية نفسك...**

**لازم يكون في ذهني كده إنّي بربي نفسي.**

**طبعًا كل واحد وقدرته زي ما بنقول، لكن يكون بتدرج سليم وسوي، بدون تحريم على النفس، لكن بتربية النفس، بأخذ النفس حبة في حبة.**

فمكونش أنا أسيرة ولا مُستعبدة لشيء من الأشياء اللي موجودة في الدنيا دي.

طبعًا قضية الإلكترونيات والأفلام والأنمي والكلام ده احنا اتفقنا إنه هيكون إن شاء الله لها حلقة خاصة[1] نتكلم فيها باستفاضة شوية عن الموضوع ده.

[1] سلسلة حلقات (معركة الوعي).

**الخلاصة:**

اخرجي من حيز شهوات نفسك بتربية متدرجة سليمة وسديدة،

ازهدي... مش بقول لك ميبقاش معك فلوس، أو متشتغليش عشان ميبقاش معك فلوس، أو قولي لزوجك مثلًا سيب شغلك وتعال نروح نعيش في الجامع! لأ، ولا بقول لك روحي اطلعي الصحراء عيشي في الصحراء!

لكن بقول لك انخلعي شوية من الدنيا اللي احنا بنلهث وراها وبنجري وراها علشان نشبع فقط شوية شهوات .. أصلًا الشهوات دي متعتها بتزول بعدها بساعة، ثم نتساءل احنا ليه مش مستمتعين؟ ليه فاقدين الشغف؟ ليه دايمًا عندنا اكتئاب؟ ليه كذا وليه كذا!

لأن أنا دايمًا متطلعة لحاجات، يدي مش قادرة تطول كل اللي عيني شايفاه...

تمام؟

••

**طيب ننتقل كمان لفرق مهم جدًّا في المحاضرة دي أُسأَل دايمًا عنه:**

**الفرق بين الثقة في النفس والثقة في الله عز وجل.**

**ليه مفهوم الثقة في النفس ساعات ممكن يكون للبعض ملحوظة عليه أو يعترض عليه ويقول لك لا تثقي بنفسك، خلي ثقتك في الله؟**

## وإيه المصطلح الصحيح لكلمة الثقة في النفس؟

لو أنا أقصد بقولي لك (خلي عندك ثقة في نفسك) إنك تكتشفي مواهبك، وإنك تعرفي مواهبك دي عبارة عن إيه؛ أنا عندي مميزات: (١)...، (٢)...، (٣)...، (٤)... ده مقبول شرعًا، ولازم أصلًا كل إنسان يعرف هو إيه مميزاته وينميها ويطوّرها، يعني يبقى عارفها، مش مطلوب منك التواضع الزائف، أو إني آجي أنكر نعمة ربنا سبحانه وتعالى عليّ في إنه أعطاني المواهب الجميلة دي.

لو أنا ذكية، لو أنا عندي قدرة على إني أشتغل مثلًا شغل البيت بطريقة كويّسة أو إني أرتب كذا، أو أنا لي موهبة مثلًا في الرسم، أو لي موهبة في هندسة الديكور، أو لي موهبة في الطبيخ...

مجيش أقول: (أنا مبعرفش أطبخ، أنا والله على قد حالي، أصْل...) عشان قال يعني أنا كده متواضعة!

أو (لا لا والله ذكية إيه! أنا مش ذكية ولا حاجة)!

قال يعني أنا كده متواضعة!

لأ، أنتِ كده مش متواضعة؛ لأن الذكاء ده أصلًا أنتِ لم تخلقيه في نفسك، ولا قدرتك إنك ترسمي دي خلقتيها في نفسك، ده فضل من ربنا سبحانه وتعالى عليكِ.

**فأنتِ بتعرفي مواهبك عشان تنمّيها، وعلشان تطوريها، وعلشان تستغليها في خدمة مجتمعك وخدمة دينك؛ دي مفيهاش أدنى مشكلة، ولا مطلوب منك تتظاهري بالتواضع بإنك تنكريها؛ لأن أصلًا ده حاجة من اثنتين:**

- إمّا أنتِ كده مش هتستغلي المواهب دي ويبقى احنا كده أهدرنا موارد بشرية قوية جدًّا جدًّا في مجتمعنا الإسلامي.
- أو إنك بتتصنَّعي التواضع وأنتِ من جواكِ عارفة مواهبك دي، وتتصنعي شيئًا هوَ مش فيكِ.

ويبقى إنتِ كده  لكِ وجهان؛ وجه ظاهر للناس (قال يعني أنا كده متواضعة وبتاع، وأنا يا جماعة معنديش ومش عارفة إيه)، وجواكِ عارفة عندي وعندي وعندي فينشأ داء العُجب، وهو الداء اللي بتهربي منه!

لو أنت فرضًا فاكرة إنك بتهربي منه لمّا بتظهري التواضع للناس وبتقولي لهم: (أنا معنديش وأنا مش كذا، وأنا لا لا لا، أنا مش ذكية ولا حاجة، أنا واللهِ مش عارفة إيه)، قال يعني كده بقيتِ مش عندك عُجب!

لأ أنتِ من جواكِ عارفة إنك ذكية، أو أنتِ من جواكِ عارفة إنه عندك موهبة الرسم؛ فده مش تواضع ولا حاجة.

**التواضع:**

إنه أنا عارفة موهبتي، أنا عارفة إنّي ذكية، لكنّي عارفة إن كوني ذكية لا يُغني عني من الله شيئًا إلّا لو استغليته فيما يُرضي الله سبحانه وتعالى.

إن أنا عارفة إن ذكائي ده مش أنا اللي خلقته، الله سبحانه وتعالى اللي خلقه.

ولو أنا ركنت لذكائي أُخذل، لكنّي هستغل ذكائي مستعينة بالله.

ممكن أكون قوية في بدني وممكن أُخذل، لكن ده هِبة من الله سبحانه وتعالى هستغلّها في طاعة الله عزَّ وجل، وفي خدمة

ديني وبيتي وإخواني المسلمين، وفي نفس الوقت أنا عارفة من جوايا ومن برَّايا، بقولها بلساني وهي في قلبي: إن ده محض فضل ومنّة من الله سبحانه وتعالى عليّ.

وبكده أكون أنا عارفة قدر نفسي إن أنا كل المهارات اللي عندي دي، والمواهب اللي عندي، والمميزات اللي فيّ؛ دي حاجات مخلوقة ممكن تروح وممكن تيجي؛ وجودها ابتلاء لي بالنعمة، وذهابها -والعياذ بالله، ربنا سبحانه وتعالى يا رب يمنحنا ولا يمتحنا- هي ابتلاء بالبلاء أو بشيء يضايقنا في الدنيا، لأن الدنيا دار ابتلاء.

وأعرف قدر نفسي فلا أركن للمواهب دي، ولكن أستخدمها مستعينة بالله عزّ وجل.

فكده يبقى أنا واثقة في الله عزّ وجل.

كوني ممكن أستخدم مصطلح (ثقي في نفسك) علشان خاطر أدل عليها مفيش فيها إشكال، لكن تكراره فعلًا أحيانًا بيخلينا نركن لمواهبنا ونفسنا وقدراتنا وننسى المُنعم ربنا سبحانه وتعالى، وننسى إن ربنا سبحانه وتعالى هو اللي وهبنا هذه الأشياء ونحس أنه يتضخم جوانا نفسنا.

فأنتِ بس محتاجة إنك تلاحظي وتدركي إن اللي عندك ده اعترفي به، واستغليه واستخدميه، لكن هو محض فضل من الله سبحانه وتعالى، وتدركِي مَن نحن ومَن هو الله عزّ وجل، فيبقى دايمًا على قدر ما أنتِ هيبقى في ذهنك **الله**، على قدر ما أنتِ تحسي فعلًا بالتواضع الحقيقي مش التواضع الزائف،

وهيكون ساعتها ثقتك في نفسك عبارة عن: عارفة مواهبي وبستغلها وبستخدمها.

فمكونش (امشي رافعة راسك وحاسة بنفسك وشايفة نفسك...)، لأ، لكنِّي أنا عارفة إمكانياتي آه، وعارفة إن عندي واحد اتنين تلاتة عشرة، وأنا بستغلها ثقةً في الله عزّ وجل؛ فينشأ عن معرفتك بقدر نفسك وقدر مولاكِ سبحانه وتعالى إن احنا نتعامل بتواضع مع الناس.

أنا مش هاجي أتفاخر عليكِ بإني ذكية وإنتِ غبية لأن أنا عارفة إن ده فضل من ربنا سبحانه وتعالى عليّ؛ ولو شاء الله لخذل ذكائي ده أو لم أصل للشيء.

فبالتالي أنا هستغل الذكاء ده مستعينة بالله.

طبعًا بيفلت منا، وبيجي علينا لحظات فخر، وبيجي علينا لحظات نحس بنفسنا أوي...

**لكن جهادنا في الحتة دي:**

إن احنا نعرف مواهبنا ونتوازن في نفس الوقت.

إن احنا لمّا نجي نستغلها أو نستخدمها لا نعلو على الخلق، ولكن نعرف قدر الله سبحانه وتعالى إنه هو الذي أعطانا هذه الأشياء، فنرضى ونستغلها مستعينين بالله وعارفين قدر نفسنا وعارفين قدر الخالق عزّ وجل.

••

**طيب، آخر شيء هنتكلم عنه في المحاضرة دي:**

**الفرق بين الشعور بالإنجاز والفرح بالنفس.**

برضو نفس الشيء؛ أنا لمّا بحس بالإنجاز ده يؤثر في نفسيّتي تأثيرًا طيبًا، إني أحس بالإنجاز ده مستحضرة فيه إن ربنا سبحانه وتعالى وفقني، إن ربنا سبحانه وتعالى يسَّر لي أموري، إن ربنا سبحانه وتعالى هو صاحب الفضل والمنّة عليّ في هذه المسألة، سواء كانت هذه المسألة دينية أو دنيوية...

يعني أنتِ تحجّبتِ ده بفضل الله سبحانه وتعالى {**قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ**} [يونس: 58]؛ سواء في مال، أو في أي شيء أنتِ نلتيه.

أيوة أنتِ أخذتِ بأسبابٍ وعملتِ، لكن ممكن كنت آخذ بالأسباب دي ولا أُوَفّق، لكن الله سبحانه وتعالى وفّقني، الله سبحانه وتعالى أعطاني؛ فأعترف لله سبحانه وتعالى بالنعمة وأفرح، مفيش فيها أي مشكلة، بس أنا عيني وأنا فرحانة على إن المُنعم هو الله، وإنّي أنا وُفِّقت من الله سبحانه وتعالى، فالمزيج ده بيديكِ سَمت كده جميل أوي، سَمت من التواضع، سَمت من الهدوء، إنك بتكوني مطمئنة، خشوع، بيكون في راحة نفسية، مش بتكوني متفرعَنَة، مش بتكوني فرحانة بنفسك، وفي نفس الوقت مش بتكوني خاسفة بنفسك الأرض ومش عايزة تفرحي بأي إنجاز ورافضة تمامًا إنك تحسي بأي حاجة؛ ما أصل أنا كده هبقى معجبة بنفسي، أصل أنا مش عارفة إيه، لأ!

أنت هتفرحي وتتبسطي وتتقبلي المشاعر الطبيعية دي بطريقة سوية ومضبوطة، وفي نفس الوقت هتنسبي النعمة لله

سبحانه وتعالى، وتستمتعي وأنت عارفة قدر نفسك وقدر الله عز وجل، وأنه أعطاك وإنك واحدة من ناس كثيرة جدًّا الله سبحانه وتعالى بيعطيهم كل يوم وبيوفقهم كل يوم، وأنه لو شاء الله عز وجل لما وفقنا، وكان ممكن نكون من الناس اللي لم يوفقوا في هذه المسألة أو لم يوفقوا في المسألة الفلانية أو المسألة العلانية، فنحمد ربنا سبحانه وتعالى.

علشان كده احنا أُمرنا لو شفتي مبتلى إنك تقولي: **"الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به كثيرًا من الناس، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلًا".**

طبعا مش بتروحي تقولي الكلام ده في وجه حد مبتلى، أنت بتقوليه في سرك حتى لو كان الابتلاء ده في دنيا أو في دين، أنت بتقولي الكلام ده بحيث إنك تتذكري إن اللي أنعم عليك بالدين أو اللي أنعم عليك بالدنيا هو الله عز وجل، ولو أنت من أهل الابتلاء في حاجة من الحاجات دي، يبقى أنت عليك إنك تحاولي تشوفي فين الخلل وفين الإشكال، المميزات اللي عندي مثلًا وفين الإشكال اللي أدى إني مقدرش أستغل الكلام ده، وأحاول أعالج وأجاهد نفسي{**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ**} [العنكبوت: 69] باستحضار معاني الصبر ومعاني الجهاد والمثابرة والمصابرة، وإني أثق في الله عز وجل، وإني أستعين بالله سبحانه وتعالى، وأستغل المواهب دي كلها، ولما أنجز أحس بالإنجاز.

**وآخر شيء مهم إننا نعرفه علشان ما تكونيش متخيلة إن الإنجاز اللى بتكلم عليه ده حاجة كبيرة جدًّا أحققها!**

ممكن تكون إنجازاتك اليومية الصغيرة من أسباب فرحك وسعادتك خلال النهار، وإنك تكوني في حالة نفسية سوية ومنتعشة خلال النهار.

مثلًا أنتِ دلوقتي حققتِ إنك قرأتِ الجزء، ما تقوليش إيه ده، ده جزء!

اه طبعًا ولو قرأتِ كل يوم القرآن ١٠ مرات شوفي حاجة فظيعة جدا...

كنا نسمع إن من العلماء من له ختمة بالنهار وختمة بالليل، مش ١٠ مرات ولا حاجة...

يعني أنا لو فرضت إنك قدرتِ تكوني زيهم وختمتِ ختمة بالنهار وختمة بالليل، وأنا عارفة إنه لا أنا ولا أنتم هنعمل حاجة زي كده، يمكن يكون فينا حد مبارك الله أعلم، بس لو فرضنا إن احنا عملنا كده، فاحنا ما عملناش حاجة في جنب الله عز وجل! لم نوفِّ أي نعمة من نعم الله عز وجل، وهنفضل مقصرين مهما عملنا.

لكن احنا بنعمل القليل وبنقول يا رب دي قدرتنا، فتقبل منا، يا رب إن لم نكن أهلًا لرحمتك فرحمتك أهل لأن تصل إلينا، يا رب احنا بنتقرب إليك وبنسعى لرضاك فاقبلنا يا رب وافتح لنا أبواب رحمتك....

وربنا سبحانه وتعالى شكور، بتعملي الشيء القليل، وربنا سبحانه وتعالى بيضاعفه عنده سبحانه وتعالى وبيقبله وبيشكرك عليه، وهو أصلًا اللي قدرك عليه، أنت بتقولي:{**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**}؛ يعني فعلًا لولا الله سبحانه وتعالى مكنّاش قدرنا نعمل أي شيء أصلًا.

لكن الإنجازات الصغيرة عملتِ الجزء، الجزء ده آه هو مثلًا أدنى شيء ممكن يتعمل، ومع ذلك مثلًا مشقة كبيرة جدًّا، وبنحاول وبنجاهد نفسنا علشان تقدري تعملي الجزء، لكن لما تنهيه تحسي بالإنجاز وتفرحي بنعمة ربنا سبحانه وتعالى عليك، وتقولي: يا رب ثبتنا، أدومها وإن قل، **"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"**.

تقولي مثلًا ذِكر أو تذكري الله سبحانه وتعالى، افرحي بالإنجاز ده لأنك عملتي شيء جميل، تقولي أذكار الصباح، قدرتِ تعملي أذكار المساء...

حتى إنك تعملي طبخة حلوة، إنك تعملي أي شيء علشان تكوني دايمًا في حالة نفسية تعينك على إنك تزيدي.

ما هو أنا لو أحبطت نفسي وجلدتها ومحسيتش إني بعمل أي إنجاز خلال نهاري، هاجي اليوم اللي بعده متحطمة مش هقدر أعمل أي حاجة!

أصلًا لما بفكر أن الإنجازات دي فضل من ربنا سبحانه وتعالى وأستحضر ده باخد أجر، فأنت لما تفكري بالطريقة دي بيبقى عندك عداد حسنات بتعدي به، وعندك في نفس الوقت نفسية منتعشة، وبتحاولي تعملي الحاجة الكويسة وتزودي.

لكن أنا لما بفكر بطريقة سلبية، بفكر إني مأنجزتش حاجة، معملتش حاجة خالص طول النهار، وتيجي مثلًا تعددي أنت

عملتِ وعملتِ وعملتِ وعملتِ؛ في الحالة دي أنت بتحسي إن أنت كده بتظلمي نفسك!

لو أنت أصلًا فكرتِ بطريقة سوية هتعرفي أنك بتظلمي نفسك، فبتحسي دايمًا بالإحباط، دايمًا عندك إحباط، دايمًا عندك شعور إنك معملتيش حاجة وما حققتيش حاجة!

لأ، صدقيني أنت كل يوم بيمر عليك إنجاز أصلًا ☺

كل يوم بيمر علينا قدرتِ فيه تعملي مثلًا طبيخك، قدرتِ تكنسي بيتك، قدرتِ تعملي حاجة ساعدتِ مامتك، ساعدتِ مسكين...

كل يوم يكون لك إنجاز ولو صغير جدًّا تحسي فيه برحمة ربنا سبحانه وتعالى بك، وبفضل الله عليك، وتحسي به إن عندك مميزات وعندك هدف تعيشي به في الحياة، وتمارسي الأعمال اللي ممكن تحققي بها إنجازات تحسسك بشيء من الاتزان النفسي، وتستوعبي المفهوم ده كويس...

●●

أنا بفترض إن كل المفاهيم دي والفروق ما بينها أنت بس بتاخدي منها ال concept أو بتاخدي المبدأ العام، وبتلاقي نفسك خلاص أنت فاهمة الكلام ده وفاهمة ازاي تفرقي، ويبقى عندك في ذهنك: الشعور ده شعور سوي ولَّا شعور مش سوي...

مينفعش إنك لو سمعتِ محاضرة عن الزهد أو غيره تستقبليها بإنك تمنعي نفسك من الأكل، أو تقعدي تؤنبي نفسك إنك بتاكلي وتشربي، أو إنك لو أكلتِ حاجة وأنت عارفة إنه فيه فقراء مسلمين وإنه فيه بلاءات المسلمين تقعدي تؤنبي نفسك إنك أصلًا بتاكلي وتشربي، بحيث إنك تضري نفسك ومش هتنفعي غيرك أصلًا!

**لكن أنت بتترني في الأفكار دي، وشعورك بسائر المسلمين وتلاحمك مع المسلمين واللي ما عندوش النعمة اللي عندك إنك:**

تدعي لهم، إنك تساعدي على قدر استطاعتك، إنك تحاولي...

ده بيحتاج منك إنك تقدري، يعني إنك أصلا تكوني قادرة تشيلي نفسك علشان تشيلي غيرك.

والا لو أنا مبعرفش أعوم هيفيد إيه اللي بيغرق إني قاعدة على الشط عمالة أبكي!

ممكن يكون ده مشاركة إنسانية طيبة وكل شيء، لكن أنا لو ذكية أروح أتعلم السباحة علشان الموضوع ما يتكررش تاني، علشان أقدر لو فيه حد قدامي بيغرق أنقذه، إني أحافظ على صحتي علشان خاطر مجيش أنا عشان أنقذ حد بيغرق آجي أشده أروح أغرق معاه.

لو أنا عندي أنيميا مقدرش أروح أتبرع بالدم لحد محتاج دم، في حين لو أنا ضابطة صحتي وما عنديش أنيميا ممكن ساعتها أساهم وأساعد حد محتاجني.

نفس الكلام لما بنتكلم على الزهد، مش معناه إنك تكوني فقيرة معندكيش فلوس وتتعمدي ذلك، لكن أنا هقدر يكون عندي إيثار لما يكون عندي المال وبحبه، وهدِّيه لحد محتاجه...

مش كله، لكن الجزء اللي يعيشني هاخده والجزء اللي أقدر أتبرع به هتبرع به.

إني أكون بحب الشوكولاتة جدًّا مش بقول لك متكليش شوكولاتة، لكن هقول لك ممكن تجيي لنفسك شوكولاتة و تدي منها جزء لحد بحيث إنك تعودي نفسك وتربيها على الإيثار.

●●

**المفاهيم دي كلها بصفة عامة علشان المحاضرات عامة مش مقصودها الكلام الشرعي، لأن احنا عندنا بقى الداء والدواء[2]، والشروح الثانية اللي بتكمل المفاهيم دي بتفاصيلها.**

**إنما دلوقتي اللي احنا بنتكلم فيه إن عندك دلوقتي المبدأ العام، التفرقة ما بين المفاهيم دي بحيث إنك تبقي عارفة إيه بيضرك وإيه بينفعك.**

**هتغلطي؟**

ممكن تغلطي طبعًا، ممكن تفكري بطريقة غلط، مفيش فيها إشكال، ولكن هيكون من السهل تغيري المفهوم الغلط، لأن خلاص أنا بقى عندي فهم إن المسائل مش جملة واحدة، مش

[2] على قناة جلاء الأحزان للنساء فقط: https://t.me/joinchat/AAAAAELZeZCDqzWGDqcZXA

لجة واحدة، مش كتلة على بعضها أبيض وأسود، أنا بقى عندي فهم إن النفوس فيها ألوان الطيف، وفيها درجات الرمادي والأبيض والأسود وكل شيء، فمينفعش آجي أقول يا إما أبيض يعني أنا ملاك طاهر محصلتش، أو أنا أسود فأنا شيطان محصلتش!

لأ أنت ألوان الطيف كلها.

وخذي بقى عندك المفاهيم دي مثلًا زي ضبط النفس في الغضب، وإني لما آجي أقعد أفكر إن الإسلام علمني لما أغضب أتوضأ أو أهدى...

طيب نخلي مسألة ضبط النفس في الغضب للمحاضرة القادمة بإذن الله مع مسألة الفرق بين ذكر الموت عند المكتئب وعند المتدين، وإننا نفهم المسألتين دول كويس علشان بعد كده إن شاء الله هنبدأ في مسائل الشهوة.

فإن شاء الله المحاضرة الجاية تكون آخر محاضرة في مسألة التفريقات دي علشان نتكلم في مسألة ضبط النفس، ومسألة الفرق بين ذكر الموت في الاكتئاب والذكر الصحيح للموت اللي لا يسبب الاكتئاب.

نقف عند هذا الحد، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.